

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного  
господарства та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-53М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
**«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін  
(спортивні ігри, плавання)»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична  
терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія,  
ерготерапія» денної форми навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 3  
від 20 листопада 2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (спортивні ігри, плавання)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання [Електронне видання] / Петрук Л. А., Федорович О. В., Зарічанська Л. О. – Рівне : НУВГП, 2020 – 51 с.

Укладачі: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
Федорович О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
Зарічанська Л. О., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск –Свтух М. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення спеціальності –  
Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© Л. А. Петрук, О. В. Федорович,  
Л. О. Зарічанська, 2020  
© НУВГП, 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	10
МОДУЛЬ 1	10
Лабораторна робота № 1. Основні компоненти зовнішньої структури навчальної діяльності	10
Лабораторна робота № 2. Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю	11
Лабораторна робота № 3. Принципи та методи фізичного виховання	12
Лабораторна робота № 4. Методики розвитку фізичної якості – витривалість	13
Лабораторна робота № 5. Методики розвитку фізичної якості – сила	14
Лабораторна робота № 6. Методики розвитку фізичної якості – швидкість	15
Лабораторна робота № 7. Методики розвитку фізичної якості – спритність	17
Лабораторна робота № 8. Методики розвитку гнучкості як фізичної якості	17
Лабораторна робота № 9. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість	18
Лабораторна робота № 10. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила	18
Лабораторна робота № 11. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість	19
Лабораторна робота № 12. Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність	20
Лабораторна робота № 13. Основи методики вдосконалення гнучкості як фізичної якості	21
Лабораторна робота № 14. Підготовка і проведення	

навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін	22
Лабораторна робота № 15. Теорія і методика викладання спортивної гри «Футбол»	24
Лабораторна робота № 16. Техніка і тактика спортивної гри «Футбол»	25
Лабораторна робота № 17. Теорія і методика викладання спортивної гри «Баскетбол»	26
Лабораторна робота № 18. Техніка і тактика спортивної гри «Баскетбол»	27
МОДУЛЬ 2	29
Лабораторна робота № 1. Теорія і методика викладання спортивної гри «Волейбол»	29
Лабораторна робота № 2. Техніка і тактика спортивної гри «Волейбол»	29
Лабораторна робота № 3. Технічна і тактична підготовка волейболістів	31
Лабораторна робота № 4. Теорія і методика викладання спортивної гри «Гандбол»	32
Лабораторна робота № 5. Техніка і тактика спортивної гри «Гандбол»	33
Лабораторна робота № 6. Спортивні ігри	34
Лабораторна робота № 7. Плавання у системі фізичного виховання	35
Лабораторна робота № 8. Стилi плавання. Спеціальна підготовка плавця	36
Лабораторна робота № 9. Технічна підготовка плавця	37
Лабораторна робота № 10. Методика навчання плаванню основними стилями	38
Лабораторна робота № 11. Особливості викладання спортивних ігор як спортивно-педагогічної дисципліни у групах підвищення спортивної майстерності	40
Лабораторна робота № 12. Особливості викладання	

спортивних ігор. Організація та проведення змагань	41
Лабораторна робота № 13. Особливості викладання плавання як спортивно-педагогічної дисципліни. Побудова навчально-тренувальних занять	43
Лабораторна робота № 14. Особливості викладання плавання. Організація та проведення змагань	44
Лабораторна робота № 15. Управління і облік у навчально-виховному процесі	46
Лабораторна робота № 16. Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі	47
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	48
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	51

## ВСТУП

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння головних принципів використання засобів і методів викладання спортивних дисциплін майбутніми фахівцями у сфері здоров'я людини.

«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (спортивні ігри, плавання)» займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця. Важливим напрямом підвищення ефективності підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту високої кваліфікації є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому фундаментальні знання й навички, набуті студентами, можуть розглядатися як основа глибокої професійної компетентності у вирішенні складних завдань.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (спортивні ігри, плавання)» є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки для студентів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні навчальної дисципліни, формуванні теоретичних знань, практичних навичок та організації і проведення навчально-тренувальних занять.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Модуль 1.</b> (2 курс, 4 семестр)	
1.	Тема 1. Основні компоненти зовнішньої структури навчальної діяльності.	2
2.	Тема 2. Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю.	2
3.	Тема 3. Принципи та методи фізичного виховання.	2
4.	Тема 4. Методики розвитку фізичної якості – витривалість.	2
5.	Тема 5. Методики розвитку фізичної якості – сила.	2
6.	Тема 6. Методики розвитку фізичної якості – швидкість.	2
7.	Тема 7. Методики розвитку фізичної якості – спритність.	2
8.	Тема 8. Методики розвитку гнучкості як фізичної якості.	2
9.	Тема 9. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість.	2
10.	Тема 10. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила	2
11.	Тема 11. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість.	2
12.	Тема 12. Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність.	2
13.	Тема 13. Основи методики вдосконалення	2

	гнучкості як фізичної якості.	
14.	Тема 14. Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.	2
15.	Тема 15. Теорія і методика викладання спортивної гри «Футбол».	2
16.	Тема 16. Техніка і тактика спортивної гри «Футбол».	2
17.	Тема 17. Теорія і методика викладання спортивної гри «Баскетбол».	2
18.	Тема 18. Техніка і тактика спортивної гри «Баскетбол».	2
	<b>Всього годин</b>	<b>36</b>
	<b>Модуль 2.</b> (3 курс, 5 семестр)	
19.	Тема 1. Теорія і методика викладання спортивної гри «Волейбол».	2
20.	Тема 2. Техніка і тактика спортивної гри «Волейбол».	2
21.	Тема 3. Технічна і тактична підготовка волейболістів.	2
22.	Тема 4. Теорія і методика викладання спортивної гри «Гандбол».	2
23.	Тема 5. Техніка і тактика спортивної гри «Гандбол».	2
24.	Тема 6. Спортивні ігри.	2
25.	Тема 7. Плавання у системі фізичного виховання.	2
26.	Тема 8. Стили плавання. Спеціальна підготовка плавця.	2
27.	Тема 9. Технічна підготовка плавця.	2
28.	Тема 10. Методика навчання плаванню основними стилями.	2



29.	Тема 11. Особливості викладання спортивних ігор як спортивно-педагогічної дисципліни у групах підвищення спортивної майстерності.	2
30.	Тема 12. Особливості викладання спортивних ігор. Організація та проведення змагань.	2
31.	Тема 13. Особливості викладання плавання як спортивно-педагогічної дисципліни. Побудова навчально-тренувальних занять.	2
32.	Тема 14. Особливості викладання плавання. Організація та проведення змагань.	2
33.	Тема 15. Управління і облік у навчально-виховному процесі.	2
34.	Тема 16. Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>32</b>
	<b>Разом:</b>	<b>68</b>

## РОЗДІЛ 2

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

## МОДУЛЬ 1

### Лабораторна робота №1

### Основні компоненти зовнішньої структури навчальної діяльності

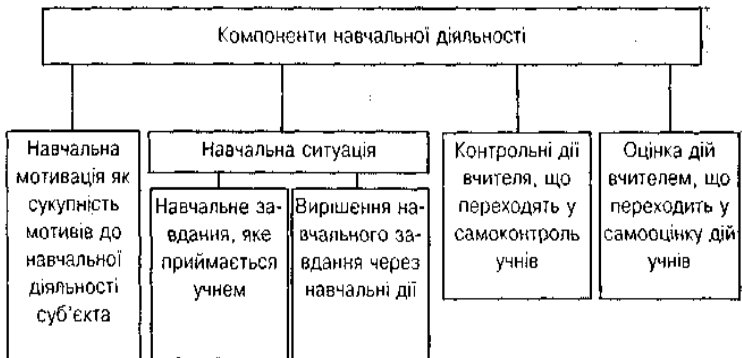
**Мета:** ознайомити з основними компонентами зовнішньої структури навчальної діяльності.

**Завдання:**

1. Мотивація навчальної діяльності.
2. Навчальні завдання, навчальні дії.
3. Контроль, що переходить у самоконтроль.

**Короткий огляд теми**

Зовнішня структура навчальної діяльності



У загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що будь-яка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння

того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результати діяльності не збігаються).

*Отже, контроль передбачає три ланки:*

- формування моделі, взірця, бажаного результату дії;
- порівняння цього взірця і реальної картини дії;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії.

**Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «навчальна діяльність» та «навчальні завдання».
2. Охарактеризуйте навчальні завдання та навчальні дії.
3. Дайте коротку характеристику поняттю «контроль» та «самоконтроль».

## **Лабораторна робота № 2**

### **Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю**

**Мета:** сформувати у студентів в процесі вивчення теоретичного розділу наукових, виховних, світоглядних функцій.

**Завдання:**

1. Завдання лекцій та навчально-тренувальних занять.
2. Свідомість і міцність засвоєння теоретичних знань зі спортивно-педагогічних дисциплін.
3. Активізація пізнавальної діяльності студентів під час вивчення теоретичного курсу.

**Короткий огляд теми**

Сучасна лекція як головна ланка дидактичного процесу навчання у ВНЗ виконує наукові, виховні, світоглядні

функції, вводить студента у творчу лабораторію лектора. Лекція методологічна і організаційна – основа всіх форм навчальних занять, особливо самостійних. Вона розкриває понятійний апарат конкретної галузі знань, її проблеми, логіку, дає цілісне уявлення про навчальний предмет, показує його місце в системі навчальних дисциплін, збуджує інтерес до предмета, розвиває професійні інтереси.

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, будуються на основі використання різноманітних фізичних вправ - загальнорозвиваючих, спортивних, відбивають специфіку обраного виду спорту, вправ з інших видів спорту.

**Питання до співбесіди:**

1. Значення лекції, як дидактичної ланки навчального процесу.
2. Дайте коротку характеристику основних функціям лекції.
3. Охарактеризуйте основні форми навчального процесу.
4. Визначте завдання навчально-тренувальних занять.

**Лабораторна робота № 3**

**Принципи та методи фізичного виховання**

**Мета:** сформувати в студентів в процесі вивчення теоретичного розділу розуміння принципів та методів фізичного виховання.

**Завдання:**

1. Загальні принципи фізичного виховання та спорту.
2. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту.
3. Специфічні принципи фізичного виховання та спорту.
4. Методи фізичного виховання.

### **Короткий огляд теми**

Під «принципами» в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту: принцип свідомості і активності; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип систематичності; принцип міцності та прогресування.

Методи – це способи взаємної діяльності студента і викладача спрямовані на вирішення навчально-виховних завдань. Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Значення принципів та методів фізичного виховання.
2. Дайте характеристику загальних принципів фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте основні методи фізичного виховання.
4. Дайте характеристику специфічних принципів фізичного виховання.

### **Лабораторна робота № 4**

#### **Методики розвитку фізичної якості – витривалість**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків.  
Розвиток фізичної якості – витривалість.

#### **Завдання:**

1. Характеристика фізичної якості витривалість.
2. Методики розвитку фізичної якост.
3. Засоби розвитку фізичної якост.

### **Короткий огляд теми**

Витривалістю людини – називається здібність протистояти стомленню у будь-якій діяльності. Стомлюваність буває: розумова, сенсорна (органи чуття), емоційна, фізична. Показниками витривалості можуть бути: тривалість роботи (абсолютна витривалість); тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість).

Загальна витривалість – це здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів.

Спеціальна витривалість – це витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації. Підвидів спеціальної витривалості безліч. Але умовно їх можна поділити на витривалість стереотипних (суворо-регламентованих) та нестереотипних вправах.

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичну якість – витривалість.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку витривалості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку витривалості.

## **Лабораторна робота № 5**

### **Методики розвитку фізичної якості – сила**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків.  
Розвиток фізичної якості – сила.

### **Завдання:**

1. Характеристика фізичної якості сила.
2. Методики розвитку фізичної якост.

### 3. Засоби розвитку фізичної якості.

#### **Короткий огляд теми**

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини. Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напруженою. Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичну якість – сила.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку сили.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку сили.

### **Лабораторна робота № 6**

#### **Методики розвитку фізичної якості – швидкість**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків. Розвиток фізичної якості – швидкість.

#### **Завдання:**

1. Характеристика фізичної якості – швидкість.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

#### **Короткий огляд теми**

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Швидкість як фізична якість характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних можливостей людини, що забезпечує виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичну якість.
2. Дайте характеристику методик фізичного виховання для розвитку швидкості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку швидкості.

**Лабораторна робота № 7**

**Методики розвитку фізичної якості – спритність**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків.  
Розвиток фізичної якості – спритність.

**Завдання:**

1. Характеристика фізичної якості.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

**Короткий огляд теми**

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може визначати її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичну якість – спритність.
2. Дайте характеристику методик фізичного



- виховання для розвитку спритності.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку спритності.

### **Лабораторна робота № 8**

#### **Методики розвитку гнучкості як фізичної якості**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків.  
Розвиток гнучкості як фізичної якості.

#### **Завдання:**

1. Характеристика фізичної якості.
2. Методики розвитку фізичної якості.
3. Засоби розвитку фізичної якості.

#### **Короткий огляд теми**

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Активна гнучкість – здатність досягати великого розмаху рухів в певних з'єднаннях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, що проходять через дане з'єднання.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати більшого розмаху рухів за рахунок власних додаткових зусиль або зусиль партнера.

Методи розвитку гнучкості: інтервальний; комбінований; метод багаторазових повторень; послідовний.

Засоби розвитку гнучкості: силові вправи; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичну якість.
2. Дайте характеристику методикам фізичного виховання для розвитку гнучкості.
3. Значення методик та засобів фізичного виховання для розвитку гнучкості.

## **Лабораторна робота № 9**

### **Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків. Вдосконалення витривалості як фізичної якості.

#### **Завдання:**

1. Фізичні навантаження та відпочинок.
2. Засоби вдосконалення витривалості.

#### **Короткий огляд теми**

Головним фактором впливу на вдосконалення фізичної якості є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням рівнем його функціонування.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам: бути простими за технікою виконання і доступними; їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості; виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження; їх можна виконувати тривалий час.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення витривалості.

## **Лабораторна робота № 10**

### **Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків, знань

та умінь. Вдосконалення сили як фізичної якості.

**Завдання:**

1. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

**Короткий огляд теми**

Для розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими. До них відносять:

- вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);
- вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- вправи у подоланні опору еластичних предметів;
- вправи у подоланні опору партнера;
- вправи у самоопорі;
- вправи з комбінованим обтяженням (підтягування, стрибки тощо з обтяженням власного тіла додатковою масою).

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення сили.
3. Дайте характеристику засобам виховання сили.

**Лабораторна робота 11**

**Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення швидкості як фізичної якості.

**Завдання:**

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

**Короткий огляд теми**

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення швидкості.
3. Дайте характеристику засобам виховання швидкості.

**Лабораторна робота № 12****Основи методики вдосконалення фізичної якості –  
спритність**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення спритності як фізичної якості.

**Завдання:**

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

### **Короткий огляд теми**

Для вдосконалення техніки використовуються складно-координаційні вправи, та одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно удосконалюючи спритність, використовують різні методичні прийоми, серед яких:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності – новизну вправ.

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення спритності.
3. Дайте характеристику засобам виховання спритності.

## **Лабораторна робота № 13**

### **Основи методики вдосконалення гнучкості як фізичної якості**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків, знань та умінь. Вдосконалення гнучкості як фізичної якості.

### **Завдання:**

1. Фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.

## 2. Засоби вдосконалення фізичної якості.

### **Короткий огляд теми**

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Грунтуючись на знаннях факторів, які зумовлюють гнучкість, можна представити класифікацію фізичних вправ на гнучкість таким чином: силові вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування, активні вправи, повільні вправи, пружні рухи, махові рухи, пасивні вправи, комбіновані вправи.

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте фактори впливу на розвиток та вдосконалення фізичної якості.
2. Подайте основні засоби вдосконалення гнучкості.
3. Дайте характеристику засобам виховання гнучкості.

## **Лабораторна робота № 14**

### **Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін**

**Мета:** Формування вміння управляти життєво необхідним руховим діям в різних умовах діяльності та виховувати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.

### **Завдання:**

1. Основні види занять у вищій школі.
2. Формування важливих рухових навичок та вмінь; набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя.
3. Виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості.

### **Короткий огляд теми**

При традиційному способі проведення практичних занять з спортивно-педагогічних дисциплін основні зусилля викладачів і студентів спрямовані на засвоєння фізичних вправ і поліпшення фізичних кондицій майбутніх учителів та тренерів.

Особливості проведення навчально-тренувальних занять, їх технологія полягає:

а) використання різноманітних способів виконання вправ і методів організації навчальної навчально-тренувальних занять;

б) широке використання різноманітних прийомів наочності на різних етапах навчання фізичних вправ;

в) використання зорових, тактильних, слухових, світлових та інших орієнтирів;

г) виявлення помилок при навчанні фізичних вправ і пошук шляхів їх усунення;

д) використання прийомів активізації діяльності студентів на практичних заняттях з спортивно-педагогічних дисциплін та їх проєкція на працю майбутнього вчителя щодо навчання учнів;

е) розробка методики удосконалення фізичних якостей, чітке визначення параметрів тренувальних навантажень при удосконаленні кожної з них;

є) використання тестів-орієнтирів;

ж) пошук шляхів поєднання фізичних вправ кожного конкретного виду спортивно-педагогічних дисциплін з іншими;

з) оволодіння студентами технологією оцінювання техніки виконання фізичних вправ з різних розділів шкільної програми;

і) використання різних способів контролю.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику основних видів

- занять.
2. Дайте визначення поняттю «здоровий спосіб життя».
  3. Основні підходи до формування звички до занять фізичними вправами через семінарські та практичні заняття.

## **Лабораторна робота № 15**

### **Теорія і методика викладання спортивної гри «Футбол»**

**Мета:** Сформування необхідні знання, уміння та навички гри у футбол.

**Завдання:**

1. Футбол у системі фізичного виховання.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Спеціальна фізична підготовка.

**Короткий огляд теми**

Загальна фізична підготовка спрямовано на підвищення рівня всіх головних фізичних якостей, зміцнення систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей футболістів, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста: безперервною зміною ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення; мінливістю рухових засобів і ігрових прийомів.

**Питання до співбесіди:**

1. Виникнення та розвиток футболу.



2. Дати визначення поняттю «Загальна фізична підготовка».
3. Охарактеризувати швидкісно-силові якості спортсменів.
4. Дати характеристику координаційним здібностям футболістів.
5. Дати визначення поняттю «Спеціальна фізична підготовка».

### **Лабораторна робота № 16**

#### **Техніка і тактика спортивної гри «Футбол»**

**Мета:** Сформування необхідні знання, уміння та навички техніки і тактики гри у футбол.

#### **Завдання:**

1. Дати визначення поняття «Технічна підготовка» футболістів.
2. Основні правила зупинки і передачі м'яча. Стрики. Зупинки. Повороти.
3. Ознайомити з поняття «Тактика підготовка» футболістів.
4. Базові тактичні дії в нападі.
5. Базові тактичні дії в захисті.

#### **Короткий огляд теми**

Техніка включає в себе наступні групи прийомів: іг, стрики, зупинки, повороти.

*Біг* - основний засіб пересування у футболі.

*Стрибки* – використовують при ударах по м'ячу в безпорному положенні, зупинок м'ячай у деяких відволікаючих діях. Виконуються поштовхом однією чи обох ніг.

*Зупинки* - ефективний засіб зміни напрямку руху. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

*Повороти* застосовуються для мінімальної втрати швидкості при зміні напрямку бігу.

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником. Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в захисті характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

**Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «Технічна підготовка».
2. Техніка гри у футбол.
3. Виникнення та розвиток футболу.
4. Тактика гри у футбол.
5. Місце спортивної гри у системі фізичного виховання.
6. Особливості методики навчання гри.
7. Особливості тактики гри.

**Лабораторна робота № 17**

**Теорія і методика викладання спортивної гри  
«Баскетбол»**

**Мета:** сформувати необхідні знання, уміння і навички з техніки та тактики гри у баскетбол

**Завдання:**

1. Історія гри в баскетбол.
2. Баскетбол у системі фізичного виховання.
3. Загальна і спеціальна фізична підготовка у баскетболі.

**Короткий огляд теми**

Гра – це рухова діяльність, яка проявляється у формі творчого змагання в постійно змінюючихся умовах, обмежених встановленими правилами.

В грудні 1891р. Нейсміт сформулював перші правила нової гри і провів перший матч з баскетболу. В 1892р. він

опублікував “Книгу правил гри в баскетбол”, де було 13 пунктів, більшість з яких в тій чи іншій формі діють і по цей день.

Ефективність навчального процесу залежить від обраних методів, причому їх різноманітність дозволяє якісніше вирішувати поставлені завдання.

З практики відомо, що оволодіння ігровими прийомами та навичками їх реалізації передбачає наявність етапів навчання та удосконалення. При ігровій спеціалізації баскетболістів для кожного з цих етапів були підібрані методи та методичні прийоми.

Фізична підготовка спрямовано на підвищення рівня всіх головних фізичних якостей, зміцнення систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей футболістів, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Виникнення та розвиток баскетболу.
2. Місце спортивної гри у системі фізичного виховання.
3. Особливості методики навчання гри.
4. Дайте характеристику загальній і спеціальній фізичній підготовці баскетболіста.

### **Лабораторна робота № 18**

#### **Техніка і тактика спортивної гри «Баскетбол»**

**Мета:** Сформування необхідні знання, уміння та навички техніки і тактики гри у баскетбол.

#### **Завдання:**

1. Дати визначення поняття «Технічна підготовка» баскетболістів

2. Основні правила гри у баскетболі.
3. Ознайомити з поняття «Тактична підготовка».
4. Базові тактичні дії в нападі.
5. Базові тактичні дії в захисті.

### **Короткий огляд теми**

Техніка гри – це сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні ігрові задачі. Під терміном «прийом техніки» мається на увазі система рухів, подібних по структурі і направлених на вирішення одної і тої ж ігрової задачі.

Схема класифікації техніки гри може бути представлена наступним чином: розділ техніки – техніка нападу; група техніки – техніка володіння м'ячем; прийом – кидок м'яча в кошик; спосіб виконання – одною рукою зверху; різновидність – з відхиленням тулуба; умови виконання – в стрибку після зупинки, з середньої дистанції.

Тактика гри – організація індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Взаємодія команди і гравця за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником.

Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в захисті характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «Технічна підготовка».
2. Техніка гри в нападі.
3. Техніка гри в захисті.
4. Особливості тактичної підготовки баскетболістів.
5. Дії гравця у захисті.
6. Дії гравця у нападі.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Лабораторна робота № 1**

#### **Теорія і методика викладання спортивної гри «Волейбол»**

**Мета:** Формувати необхідні знання, уміння та навички з гри у волейбол.

##### **Завдання:**

1. Історія виникнення волейболу, та розвитку волейболу на Україні.
2. Теоретичні основи гри.
3. Методика навчання техніки і тактики гри у волейбол.

##### **Короткий огляд теми**

Стійка – положення готовності до переміщення і виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому. Існує три види стійок: висока, середня, низька.

Переміщення. Основні способи: ходьба приставним, ходьба схресним кроком; бігом, ривками; стрибком, подвійним кроком.

Всі види переміщення мають бути плавними та м'якими. Вони виконуються на зігнутих в колінах ногах та без махових рухів руками.

##### **Питання до співбесіди:**

1. Виникнення та розвиток волейболу.
2. Місце спортивної гри у системі фізичного виховання.
3. Особливості методики навчання гри.

### **Лабораторна робота № 2**

#### **Техніка і тактика спортивної гри «Волейбол»**

**Мета:** Сформувати необхідні знання, уміння та навички з техніки і тактики гри у волейболі.

##### **Завдання:**

1. Техніка гри у волейбол.
2. Методика навчання основам техніки гри.
3. Основні правила гри.
4. Ознайомити з поняття «Тактична підготовка».
5. Базові тактичні дії в нападі.
6. Базові тактичні дії в захисті.

### **Короткий огляд теми**

Техніка виконання: ноги на ширині плечей, або одна нога попереду, та зігнуті в колінах. Тулуб нахилений вперед. Чим нижча стійка, тим більше нахилений тулуб вперед. Руки зігнуті в ліктях, долоні опущені вниз. Для прийому м'яча від нападаючого удару стійка має бути високою. Кожен гравець вибирає для себе зручне положення, з якого можна швидко перейти в рух і виконати будь який прийом.

Основні способи переміщення: ходьба приставним, ходьба схресним кроком; бігом, ривками; стрибком, подвійним кроком.

Всі види переміщення мають бути плавними та м'якими. Вони виконуються на зігнутих в колінах ногах та без махових рухів руками.

Тактику гри розділяють на тактику нападу та тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних і командних тактичних дій.

Тактика нападу. Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу. У нападі гравець повинен вміти правильно вибирати місце на майданчику та спосіб дій, спрямованої на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації. Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Особливості техніки волейболістів.
2. Методики навчання технічних прийомів
3. Техніка верхньої передачі та нижньої передачі.
4. Техніка виконання «Нападаючий удар».
5. Особливості тактичної підготовки волейболіста.
6. Тактичні дії волейболіста у нападі.
7. Тактичні дії у захисті.

### **Лабораторна робота № 3**

#### **Технічна і тактична підготовка волейболістів**

**Мета:** Формувати уміння і навички з техніки та тактики волейболістів.

#### **Завдання:**

1. Техніка і тактика гри в волейбол.
2. Визначення та вдосконалення особливостей технічної і тактичної підготовки волейболістів.
3. Відпрацювання верхньої і нижньої передачі.
4. Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах.
5. Відпрацювання «Нападаючого удару»

#### **Короткий огляд теми**

Техніка виконання: ноги на ширині плечей, або одна нога попереду, та зігнуті в колінах. Тулуб нахилений вперед. Чим нижча стійка, тим більше нахилений тулуб вперед. Руки зігнуті в ліктях, долоні опущені вниз. Для прийому м'яча від нападаючого удару стійка має бути високою. Кожен гравець вибирає для себе зручне

положення, з якого можна швидко перейти в рух і виконати будь який прийом.

**Питання до співбесіди:**

1. Техніка та тактика гри у волейбол.
2. Особливості технічної і тактичної підготовки волейболістів.
3. Подайте опис техніки виконання верхньої і нижньої передачі.
4. Засоби відпрацювання «Нападаючого удару»

**Лабораторна робота № 4**

**Теорія і методика викладання спортивної гри  
«Гандбол»**

**Мета:** Подати теоретичні і методичні знання, уміння, навички гри у гандбол.

**Завдання:**

1. Гандбол у системі фізичного виховання.
2. Теорія і методика навчання.

**Короткий огляд теми**

Гандбол – гра з нестандартними рухами і динамічної силової роботи змінної потужності. Інтенсивність безперервно міняється. Це обумовлено обстановкою на майданчику в кожному ігровому моменті. Чергування 8 активних і пасивних фаз в руховій діяльності гравця в основному слідує через 3-20 с. Активні фази – це швидке переміщення, володіння м'ячем, єдиноборство з супротивником, а пасивні – повільне переміщення без м'яча і зупинка. У іграх із слабким супротивником пасивні фази подовжуються, а активні майже не змінюються.

Стійка – положення готовності до переміщення і виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому.

Переміщення: ходьба приставним, ходьба схресним кроком; бігом, ривками; стрибком. Всі види переміщення мають бути плавними та м'якими.



### **Питання до співбесіди:**

1. Виникнення та розвиток гандболу.
2. Місце спортивної гри у системі фізичного виховання.
3. Особливості методики навчання гри.

### **Лабораторна робота № 5**

#### **Техніка і тактика спортивної гри «Гандбол»**

**Мета:** Сформування необхідні знання, уміння та навички з техніки і тактики гри у гандбол.

#### **Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям «технічна підготовка» .
2. Методика навчання техніки гри в гандбол.
3. Правила гри у гандбол.
4. Ознайомити з поняттям «Тактична підготовка».
5. Тактичні дії в нападі.
6. Тактичні дії в захисті.

#### **Короткий огляд теми**

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протистояння сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда

ставити собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

**Питання до співбесіди:**

1. Виникнення та розвиток гандболу.
2. Технічна підготовка гандболіста.
3. Особливості техніки гри у гандболі.
4. Дати визначення поняттю «тактична підготовка».
5. Тактика гри у гандбол.
6. Тактичні дії в нападі.
7. Тактичні дії в захисті.

**Лабораторна робота № 6**  
**Спортивні ігри**

**Мета:** Відпрацювання необхідних умінь та навички з обраного виду спортивних ігор.

**Завдання:**

1. Техніка і тактика обраної спортивної гри.
2. Тактичні дії в нападі.
3. Тактичні дії в захисті.

**Короткий огляд теми**

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота чи кошик супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист команди.

Удосконалення індивідуальних тактичних дій разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті та нападі.

**Питання до співбесіди:**

1. Тактичні дії в нападі і захисті в футолі.
2. Тактичні дії в нападі і захисті в баскетболі.
3. Тактичні дії в нападі і захисті у волейболі.
4. Тактичні дії в нападі і захисті у гандболі.

## **Лабораторна робота № 7**

### **Плавання у системі фізичного виховання**

**Мета:** Формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь.

#### **Завдання:**

1. Виникнення та розвиток плавання. Плавання у системі фізичного виховання.
2. Види і стилі плавання.
3. Загальна фізична підготовка плавця.

#### **Короткий огляд теми**

Поняття „плавання” означає здатність людини триматись на поверхні води без підтримуючих засобів.

У відповідності з прийнятою класифікацією розрізняють: спортивне плавання; прикладне плавання; ігри та розваги у воді; синхронне або художнє плавання; водне поло; стрибки у воду, підводний спорт.

Навичка плавання лежить в основі таких видів спорту, як спортивне плавання, водне поло, синхронне плавання. Крім того, плавання входить як окремий вид змагання в цілий ряд спортивних багатоборств. Плавання разом з пірнанням складає основу підводного спорту. Без вміння плавати і пірнати неможливі заняття стрибками у воду.

Як вид спорту, плавання входить в Єдину спортивну класифікацію України. Спортсменам-плавцям може бути присвоєно від II юнацького розряду до звання майстра спорту міжнародного класу України. Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх

навчальних закладів, інститутів. Заняття з плавання є обов'язковим заходом в оздоровчих таборах.

Загальна фізична підготовка: гармонійний розвиток організму, удосконалення фізичних якостей та створення функціональної бази загального характеру, яка необхідна для досягнення високих результатів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Місце плавання у системі фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте види плавання.
3. Дайте характеристику основних стилів плавання.
4. Складові загальної фізичної підготовки плавця.

### **Лабораторна робота № 8**

#### **Стилі плавання. Спеціальна підготовка плавця**

**Мета:** Сформувати в студентів знання та вміння плавання різними способами.

#### **Завдання:**

1. Використання вправ при навчанні плавання «кріль на грудях».
2. Використання вправ при навчанні плавання «кріль на спині».
3. Використання вправ при навчанні плавання «брас».
4. Використання вправ при навчанні плавання «батерфляй».
5. Відпрацювання та вдосконалення стартів і поворотів.
6. Естафетне плавання.

#### **Короткий огляд теми**

Спеціальні вправи на суші; вправи для засвоєння водного середовища; занурювання у воду з головою; дихання з видихами у воду; статичне (пасивне) плавання у воді; сковзання у воді; рухи ногами у плаванні вільним стилем, на спині; рухи руками у плаванні вільним стилем, на спині; плавання вільним стилем без виносу рук;

спортивні стилі плавання.

Кожний елемент техніки плавання вивчають у такому порядку: 1) ознайомлення з рухом на суші; 2) вивчення рухів на місці. Під час вивчення рухів ногами як опору використовують бортик басейну. Рухи руками вивчають у положенні стоячи; 3) вивчення рухів у воді в русі. При вивченні рухів ногами використовуються плавальні дошки. Потім здійснюється послідовне узгоджене розучування елементів техніки та об'єднання їх у такому порядку: 1) рухи ногами з диханням; 2) рухи руками з диханням; 3) рухи ногами і руками із затримкою дихання; 4) плавання у повній координації.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «кріль на грудях».
2. Охарактеризуйте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «кріль на спині».
3. Подайте вправ які використовуються при навчанні техніки плавання «брас».
4. Подайте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «батерфляй».
5. Які застосовуються вправи при відпрацюванні та вдосконалення стартів і поворотів.
6. Що таке естафетне плавання.

### **Лабораторна робота № 9** **Технічна підготовка плавця**

**Мета:** Набуття студентами практичних навиків техніки плавання спортивними способами, набуття вмінь самостійного тренування.

#### **Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям «Технічна підготовка» плавців.
2. Засоби та методи технічної підготовки.

3. Використання вправ при навчанні техніки плавання «кроль на грудях», «кроль на спині», «брас», «батерфляй».

### **Короткий огляд теми**

Технічна підготовка спрямована на безперервне вдосконалення рухів студента-плавця під час різних режимів роботи, які змінюються у залежності від функціональної підготовленості студента, а також розвитку його рухових вмінь і вольових якостей. Технічна підготовка забезпечує засвоєння студентом-плавцем правильної техніки плавання, старту й поворотів, що дозволяє йому виконувати рухи плавця ефективно й економно.

Кінцевою метою технічної підготовки студента-плавця є формування й вдосконалення різних стилів плавання, при цьому основними завданнями технічної підготовки є:

- розвиток рухового орієнтування у воді й здатності керувати своїми рухами;
- виявлення й виправлення помилок;
- формування й вдосконалення основних стилів плавання.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику поняттям «техніка», «технічна підготовка».
2. Визначте засоби і методи технічної підготовки плавця.
3. Як визначити рівень технічної підготовки плавця.
4. Охарактеризуйте стилі плавання.

## **Лабораторна робота № 10**

### **Методика навчання плаванню основними стилями**

**Мета:** Сформувати в студентів знання та вміння з методики навчання різним способам плавання.

### **Завдання:**

1. Використання вправ при навчанні техніки плавання «кроль на грудях».
2. Використання вправ при навчанні техніки плавання «кроль на спині».
3. Використання вправ при навчанні техніки плавання «брас».
4. Використання вправ при навчанні техніки плавання «батерфляй».
5. Відпрацювання та вдосконалення стартів і поворотів.
6. Естафетне плавання.

### **Короткий огляд теми**

1. Техніка спортивних способів плавання: «кроль на грудях», «кроль на спині», «батерфляй», «брас».
2. Схема техніки плавання: положення тіла і голови; рухи руками, рухи ногами, техніка дихання, координація всіх рухів.
3. Старти. Елементи техніки старту з тумбочки і з води: вихідне положення, підготовчі рухи і поштовх, політ у повітрі і вхід у воду, ковзання і виконання перших плавальних рухів.
4. Повороти. Аналіз елементів техніки: підпливання до поворотного щита, поворот і постановка ніг, поштовх і ковзання, початок плавальних рухів і спливання. Повороти при плаванні різними способами. Класифікація поворотів.

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «кроль на грудях».
2. Охарактеризуйте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «кроль на спині».
3. Подайте вправ які використовуються при навчанні техніки плавання «брас».
4. Подайте вправи які використовуються при навчанні техніки плавання «батерфляй».

5. Які застосовуються вправи при відпрацюванні та вдосконалення стартів і поворотів.
6. Що таке естафетне плавання.

### **Лабораторна робота № 11.**

#### **Особливості викладання спортивних ігор як спортивно-педагогічної дисципліни у групах підвищення спортивної майстерності**

**Мета:** Оволодіти практичними уміннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять у групах підвищення спортивної майстерності.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.
2. Закріплення на практиці спортивної майстерності з обраного виду спорту.

#### **Короткий огляд теми**

Фізичні навантаження в кожному конкретному випадку повинні бути оптимальними: недостатні навантаження не ефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Якщо навантаження не змінюється, то його вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом. Тому поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною вимогою занять фізичними вправами.

Тренувальні навантаження характеризуються рядом фізичних і фізіологічних показників. До фізичних показників навантаження відносяться кількісні ознаки виконуваної роботи (амплітуда рухів, кількість повторень, темпу виконання, ступінь складності вправи і ін). Фізіологічні параметри характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилинного об'єму).

Дозування фізичного навантаження, регулювання інтенсивності їх впливу на організм пов'язані з наступними



факторами, які необхідно враховувати:

- кількість повторень вправи. Чим більше число раз повторюється вправу, тим більше навантаження, і навпаки;
- амплітуда рухів. Із збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає;
- темп виконання вправ. Темп може бути повільним, середнім, швидким. У циклічних вправах, наприклад, велике навантаження дає швидкий темп, в силових - повільний темп;
- тривалість і характер пауз відпочинку між вправами. Більш тривалий відпочинок сприяє більш повному відновленню організму. За характером паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними. Враховуючи вищеперелічені фактори, можна зменшувати або збільшувати фізичне навантаження в одному занятті та серії занять протягом тривалого періоду часу.

**Питання до співбесіди:**

1. Структура побудови навчально-тренувальних занять.
2. Зміст, завдання кожної частини заняття.
3. Методика побудови навчально-тренувальних занять.

**Лабораторна робота № 12.**

**Особливості викладання спортивних ігор.**

**Організація та проведення змагань**

**Мета:** Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо організації та проведення занять зі спортивних ігор.

**Завдання:**

1. Організація та проведення змагань зі спортивних ігор.
2. Суддівство у змаганнях.
3. Правила змагань зі спортивних ігор.

### **Короткий огляд теми**

Положення про змагання розробляється на основі термінів календарного плану. Воно є юридичним та методичним документом, яке визначає напрямок учбово-тренувальної роботи в період передзмагальної підготовки гравців.

Положення складає організація, що проводить змагання. Положення про змагання повинно чітко і коротко сформулювати:

- Цілі і задачі. Ціль змагання (підведення підсумків учбової роботи, виявлення сильніших команд, популяризація виду спорту і та ін.) залежить від масштабу та виду змагань.
- Місце і терміни проведення.
- Керівництво змаганнями.
- Учасники змагань. Вказується кількість і найменування команд, допущених до змагань, максимальна кількість учасників, які вносяться у заявку, визначається вік учасників та їх кваліфікація.
- Умови проведення змагань. Вказуються способи розіграшу і оцінки результатів, визначення переможця.
- Умови подачі протестів і порядок їх розглядання.
- Нагородження команд і учасників. Вказується як нагороджуються команди-переможці та призери.
- Умови прийому команд. Вказується фінансуючи організація, дата приїзду і від'їзду, умови розміщення та харчування.
- Форми і строки представлення заявок і пере заявок, порядок оформлення команд і учасників.
- Місце та час жеребкування.
- Особливі умови: наявність високорослих гравців в команді, вимога застосовувати певну (персональну) систему захисту, здача контрольних нормативів для

допуску до змагань та ін.

Суддями є: Старший суддя, суддя, судді за столиком.

Старший суддя зобов'язаний: перевірити справність і відповідність Правилам устаткування, що використовуватиметься під час гри; не дозволяти нікому з Гравців носити предмети, що можуть завдати травми; має право зупинити гру, якщо цього вимагають обставини; має право визначити, якій команді зараховується поразка позбавленням права гри; прийняти остаточне рішення, коли це необхідно та у суперечливих ситуаціях. Для цього він може проконсультуватися із суддею, суддями за столиком; має право прийняти рішення з будь-яких питань, спеціально не обговорених в даних Правилах.

**Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику спортивних ігор в загально фізичній підготовці студентів.
2. Особливості організації змагань зі спортивних ігор.
3. Особливості проведення змагань зі спортивних ігор.
4. Подайте основні правила змагань з обраної спортивної гри.
5. Організація суддівства ігор.

**Лабораторна робота № 13.**

**Особливості викладання плавання як спортивно-педагогічної дисципліни. Побудова навчально-тренувальних занять**

**Мета:** Оволодіти практичними уміннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.

**Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять.
2. Закріплення на практиці навички плавання різними способами.

**Короткий огляд теми**

Навчально-тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, будуються на основі використання різноманітних фізичних вправ - загальнорозвиваючих, спеціальних. Використовуються різні методи тренування: рівномірний, повторний, інтервальний, кругової, змагальний. Обсяг і інтенсивність застосовуваних загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих, змагальних вправ; кількість повторень, серій, характер і тривалість відпочинку підбираються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, психофізичного стану.

Будь-яке заняття починається з розминки. Це обов'язкова умова проведення навчально-тренувальних занять. В ході розминки здійснюється підготовка організму до виконання напруженої роботи з вивчення та вдосконалення техніки рухів. Основна частина навчально-тренувального заняття забезпечує вирішення завдань загальної і спеціальної підготовленості. Заклучна частина навчально-тренувального заняття призначена для поступового зниження навантаження і відновлення організму.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Структура побудови навчально-тренувальних занять.
2. Зміст, завдання кожної частини заняття.
3. Методика побудови навчально-тренувальних занять.

### **Лабораторна робота № 14.**

#### **Особливості викладання плавання. Організація та проведення змагань**

**Мета:** Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо організації та проведення занять з плавання.

#### **Завдання:**

1. Організація та проведення змагань з плавання.
2. Суддівство у змаганнях.
3. Правила змагань.

### **Короткий огляд теми**

Змагання – це спортивна боротьба, боротьба за високі результати, за особистий рекорд, за перемогу команди. Така боротьба привчає спортсменів в тяжких обставинах застосовувати навички, здобуті в процесі навчально-тренувальної роботи, перевіряти рівень своєї техніки, свою майстерність.

Мета змагань: популяризація та залучення молоді до регулярних занять плаванням; підведення підсумків учбово-тренувальної роботи за визначений період, виявлення кращих спортсменів; обмін передовим досвідом.

По формі організації змагання поділяються на закриті, учасниками яких можуть бути тільки представники організацій, що проводять ці змагання, і відкриті, коли в них беруть участь усі бажаючі. Змагання можуть бути очними та заочними, що проводяться як між окремими учасниками, так і між колективами та командами.

Склад суддівської колегії. Суддівська колегія призначається організацією, яка проводить змагання, з відома відповідного комітету з фізичної культури і спорту.

До складу суддівської колегії входять: рефері; головний суддя; заступник головного судді (в тому числі лікар); головний секретар; секретарі; стартер та його помічник; судді на фініші; судді по техніці плавання; старший суддя – хронометрист, його помічник, судді-хронометристи; судді на поворотах; судді при учасниках; судді-інформатори; судді по обслуговуванню електронної апаратури; судді по нагородженню.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте коротку характеристику плаванню в загально фізичній підготовці студентів.
2. Особливості організації змагань з плавання.
3. Подайте основні правила змагань.
4. Організація суддівства ігор.

### **Лабораторна робота № 15.**

#### **Управління і облік у навчально-виховному процесі**

**Мета:** Дати студентам необхідні знань, умінь та навичок щодо управління і обліку навчально-виховного процесу.

#### **Завдання:**

1. Види планування.
2. Документи планування.
3. Основні завдання педагогічного обліку.

#### **Короткий огляд теми**

Перспективне планування – це планування на тривалий термін. Поточне планування ґрунтується на перспективному плануванні і відрізняється від нього більшою конкретністю цілей і завдань, що вирішуються на даному етапі, меншою тривалістю його. У поточному плануванні більш конкретно передбачаються також засоби і методи роботи. Строки поточного планування різні.

Оперативне планування здійснюється на дуже короткий проміжок часу (його можна назвати короткостроковим): у спортивному тренуванні – на одне тренувальне заняття, в школі – на один урок.

Основними документами планування навчальної роботи з фізичного виховання є: навчальний план, програма, план-графік, робочий план, план-конспект занять.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте види планування.
2. Якими є основні документи планування.
3. Завдання педагогічного обліку.

## **Лабораторна робота № 16.**

### **Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі**

**Мета:** Сформувати у студентів знання та вміння щодо контролю та оцінювання у навчально-виховному процесі.

#### **Завдання:**

1. Контроль у навчально-виховному процесі.
2. Оцінювання у навчальній діяльності.

#### **Короткий огляд теми**

У загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що будь-яка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії або корекції.

Контроль передбачає три ланки: формування моделі, взірця, бажаного результату дії; порівняння цього взірця і реальної картини дії; прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії. Дії контролю і оцінки педагога в процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки студентів.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «навчально-виховний процес».
2. Особливості організації контролю у навчальній діяльності.
3. Види оцінювання у навчальній діяльності.

### **РОЗДІЛ 3.**

#### **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ**

**Форма контролю:** 4 семестр - залік, курсова робота; 5 семестр – екзамен.

#### **Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

4. Підсумковий контроль знань – іспит відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

5. Курсова робота. Оформлення курсової роботи. Титульний аркуш, відповідність теми та змісту, не менше трьох розділів роботи, відповідна назва розділів і підрозділів:

- вступ – обґрунтування актуальності обраної теми, постановка мети і конкретних завдань, об'єкт, предмет, методи дослідження;
- огляд літератури;
- організація та методи дослідження;
- результати дослідження;
- висновки;



- список використаної літератури;

- додатки.

Оформлення наукових робіт: шрифт, інтервал, обсяг роботи (мінімальний 35 сторінок).

#### 4 семестр

Лекційні заняття – 10 балів

Лабораторні заняття – 50 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях																		Су ма ба лів	
Змістовий модуль № 1																			
№ лаб	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18
Бал и	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50

#### 5 семестр

Лекційні заняття – 10 балів

Лабораторні заняття – 50 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях																	Су ма балів
Змістовий модуль № 2																	
№ лаб	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Бал и	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50

<b>Виконання курсової роботи</b>		Сума
Теоретична частина	Захист роботи	
До 60	До 40	100

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч-метод. посіб. Київ, 2004. 255 с.
2. Куц О. С., Романова В. І. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навч. посіб. Рівне, 2017. 384 с.
3. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях : навч. посіб. Тернопіль, 2011. 128 с.
4. Полатайко Ю. О. Плавання : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2004. 259 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник. Київ, 2004. 447 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків, 2007. 271 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 391 с.
8. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта : монографія. Київ : Здоров'я, 1986. 208 с.
9. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін : навч. посіб. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 : підручник. Тернопіль : Навчальна книга, 2004. 272 с.
11. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг, стрибки, метання) : навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2006. 224 с.